



WISSEN KOMPAKT

Gehirngesundheit bei MS

GENAUER HINGESCHAUT

Das Gehirn von Anfang an schützen



Agenturfoto. Mit Model gestaffelt.

Bei MS denken viele zuerst an körperliche Beeinträchtigungen. Doch die MS betrifft in erster Linie Deine „Schaltzentrale“, das Gehirn – und damit auch Deine Kognition.

Kognition beschreibt Deine geistige Fitness, also die Fähigkeit zu denken, Dich zu erinnern, zu planen oder Dich zu konzentrieren. Deine kognitiven Fähigkeiten brauchst Du täglich – ob beim Sprechen, Lesen, Einkaufen, Arbeiten oder auch beim Organisieren Deines Alltags.

Kognition beinhaltet zum Beispiel:

Gedächtnis: Wie gut Du Dir Dinge merken kannst – von Namen und Menschen bis hin zu Geburtstagen.

Aufmerksamkeit: Wie fokussiert Du bei einer Sache bleibst, ohne abgelenkt zu werden – etwa beim Lesen oder Zuhören.

Planung: Wie Du Deinen Tag strukturierst, Termine koordinierst oder mehrere Dinge parallel meisterst.

Wortfindung: Wie leicht Dir passende Begriffe einfallen, wenn Du etwas sagen willst.

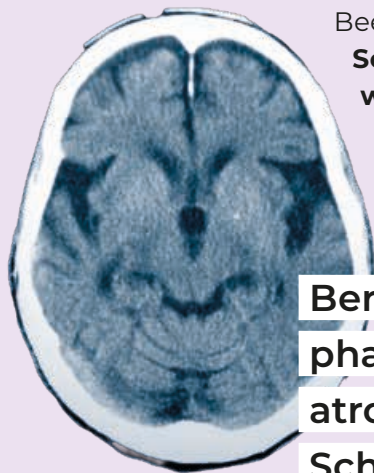
Gut zu wissen

Die konsequente Behandlung der MS mit einer hochwirksamen Therapie kann auch die Fatigue deutlich verbessern¹ – eines der häufigsten Symptome der MS, das ebenfalls Deine kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigen kann. Erfahre mehr in unserem WISSEN KOMPAKT „Fatigue bei MS“.



Was bedeutet Hirnatrophie?

Hirnatrophie beschreibt den Verlust von Hirngewebe. In geringem Maße passiert das bei allen Menschen mit zunehmendem Alter. Bei MS verläuft dieser Prozess jedoch deutlich schneller. Die Folgen daraus können dauerhafte kognitive sowie motorische Einschränkungen sein. Das Tückische: Bereits von Anfang an kommt es bei MS zu einem erhöhten Rückgang des Hirngewebes, welcher häufig zunächst unbemerkt bleibt. Grund hierfür ist die sogenannte kognitive Reserve unseres Gehirns. Sie beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, Nervenschäden bis zu einem gewissen Maß auszugleichen: Kommt es in einem Hirnareal zu Schäden, können andere Hirnbereiche die Funktion von geschädigten Nerven vorläufig vollständig oder teilweise übernehmen. Ist die kognitive Reserve jedoch verbraucht, kann sich der Verlust von Hirngewebe in dauerhaften Beeinträchtigungen bemerkbar machen. **Der Schutz des Hirnvolumens stellt daher ein wichtiges Therapieziel bei MS dar.¹**



Bereits in frühen Krankheitsphasen beginnt die Hirnatrophie – selbst, wenn keine Schübe auftreten.

Der Hirnvolumenverlust gilt heute als ein wichtiger Messwert für die Krankheitsaktivität und das Fortschreiten der MS. Er zeigt an, wie stark das Nervengewebe über die Zeit geschädigt wird – auch dann, wenn noch keine spürbaren Symptome auftreten. Zudem ist die Volumenabnahme des Gehirns bei MS eng mit dem Schweregrad der Beeinträchtigungen verbunden. Moderne, softwaregestützte MRT-Untersuchungen können den Rückgang von Gehirnvolumen zeigen und so dem Behandlungsteam helfen, den Verlauf der MS zu beurteilen.²

Brain Health: Gesunderhaltung des Gehirns

Der Begriff „Brain Health“ beschreibt das allgemeine Wohlbefinden des Gehirns – also die Fähigkeit, klar zu denken, Informationen aufzunehmen, Gefühle zu verarbeiten, in gesellschaftlichen Situationen gut für sich zu sorgen, den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben, soziale Kontakte zu gestalten und Bewegungen zu steuern.³

Gerade bei MS spielt die Gehirngesundheit eine zentrale Rolle: Sie beschreibt, wie gut Dein Gehirn trotz Entzündungsaktivität und möglicher Nervenschäden funktionsfähig bleibt. **Je früher ab der MS-Diagnose eine hocheffektive Therapie begonnen wird, desto besser kann sie die Entzündungsprozesse im Gehirn stoppen und die kognitive Reserve stärken.**

Quellen:

1. Sales C et al. Eur J Neurol. 2025;32:e70385. | 2. <https://www.msbrainhealth.org/wp-content/uploads/2021/05/de-brain-health-time-matters-in-multiple-sclerosis-policy-report-2.pdf> | 3. Sastre-Garriga J et al. Nat Rev Neurol. 2020;16:171 | 4. https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_1 | 5. Hemmer B et al. Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose, Neuromyelitis-optica-Spektrum-Erkrankungen und MOG-IgG-assoziierten Erkrankungen, S2k-Leitlinie, 2024.



Hirnatrophie bei MS

In diesem Video erklärt Neurologin Dr. Eva-Maria Dorsch, was Hirnatrophie bei MS bedeutet – kompakt und verständlich.



So hältst Du Dein Gehirn fit

Therapietreue

Nimm Deine Behandlungstermine zuverlässig wahr, halte Dich an Deine Therapie und an die Vereinbarungen mit Deinem Behandlungsteam.

Körperlich aktiv sein

Bewegung (am besten an der frischen Luft) schützt auch das Gehirn.



Geistig fit bleiben

Fordere Dein Gehirn (lies, lerne etwas Neues oder mache Rätsel gemeinsam mit Deiner Familie oder im Freundeskreis).

Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung stärkt das Gehirn. Meide zu viel Zucker und Alkohol und achte auf eine ausreichende Omega-3-Versorgung.

„Was man selbst für seine Hirngesundheit tun kann, ist auf einen gesunden Lebensstil zu achten und soziale Kontakte zu pflegen. Auch der frühzeitige Einsatz effektiver MS-Therapien hat sich für die Aufrechterhaltung der Hirngesundheit bei der MS als hilfreich erwiesen.“

Dr. Eva-Maria Dorsch, Neurologin

Sprich mit Deinem Behandlungsteam über die für Dich passende Therapie – und stärke aktiv Deine Gehirngesundheit.

Ernährung



Mehr Infos im WISSEN KOMPAKT: Antientzündliche Ernährung bei MS

Gehirnjogging



Hilfreiche Tipps von Neurologin Dr. Dorsch im Video

Kognitive Übungen



Weitere Übungen der DMSG zur Stärkung Deiner kognitiven Funktionen

Du suchst weitere Informationen rund um MS? Dann melde Dich bei unserem kostenlosen Patientenprogramm an:

trotz*ms* **MEIN SERVICE**

Kostenlos erreichbar unter:

0800.1010800

Montag–Freitag von 8–18 Uhr

Unser Team ist für Dich da!

  @trotz_ms

 @trotzms

Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2026

www.roche.de

Bildnachweise: © onurdongel; Lauren Bates; Callista Images;
Westend61 / Getty Images

M-DE-00028813